OPIEKUN MŁODZIEŻY



Bezpłatny dodatek do „Drwęcy"

Rok XI. Nowemiasto, dnia 7 sierpnia 1934. Nr. 16

Or-Ot.

LATO.

Szumi na niwie zboże,
Szumi, jak wielkie morze,
A między zbożem chodzą
Białe Anioły Boże.

Chodzą Anioły z nieba
I liczą, jak potrzeba,
I w sobie się radują,
Ze będzie dosyć chleba.

Przepiórki czynią gwary,
Mignie zajączek szary,
I w bruździe się przyczai
Uszaty tchórz bez miary.

A wróble się zlatują
Swiergocą i rajcują,
Złociste skubiąc kłosy,
Zawzięcie sejmikują.

Cieszy się ziemia cała,
Ze plonu doczekała,
Ze dzieci swe nakarmi
Jak matka doskonała.

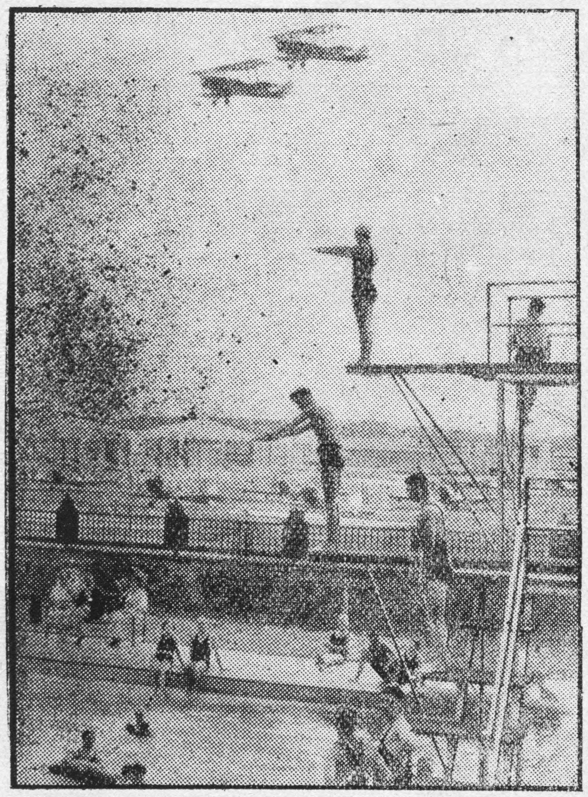
Pływanie najzdrowszym sportem.

Higjena kąpania się.

Pływanie jest najzdrowszym sportem, który przyczynia się w równej mierze do utrzymania elastyczności ciała, rozwoju wzrostu i ogólnej harmonji ruchów.

Wszyscy nauczyli się już cenić słońce i powietrze jako czynniki zdrowotne. Otóż pływanie, jak mało który sport, wpływa nietylko na rozwój mięśni, płuc, ale poddaje również powierzchnię ciała ożywczemu działaniu powietrza i promieni słonecznych, zwiększa też apetyt i wywiera zbawienny wpływ na sen. Sport pływacki wpływa dobroczynnie na rozwój równomierny wszystkich ważniejszych organów wewnętrznych oraz mięśni. Pływak musi oddychać całą piersią, płuca jego muszą funkcjonować równomiernie, co zkolei reguluje

Pływalnia z 5 piętrową skocznią w Anglji.



W Hatfield, w pobliżu lotniska, zbudowano pływalnię, przeznaczoną do wyłącznego użytku lotników. Nad basenem dla urozmaicenia krążą samoloty.

obieg krwi w całym organiźmie. Zwykłe ruchy pływackie dopomagają do wzmocnienia kręgosłupa i nadania mu pożądanej elastyczności. Mięśnie nóg zostają wzmocnione wskutek regularnych i silnych odruchów. Tak samo i ręce. Organy wewnętrzne i ośrodki nerwowe wzmacniają się na skutek wytężonego ruchu i masażu, jakim jest ciągły kontakt ciała z masą wody, skóra zostaje obmyta i odświeżona, co przyczynia się bardzo do prawidłowego jej oddychania. Co więcej, pływanie przyczynia się do wyrabiania charakteru. Wychowuje człowieka do panowania nad sobą, do zaufania w swoje zdolności, budzi odwagę i wzmacnia siłę woli. Słowem, sport pływacki jest zarówno ćwiczeniem zdrowotnem, jak i rozrywką. Rozmaite sposoby i metody pływania wywierają dobroczynny wpływ na te lub inne części ciała, np. pływanie na wznak, crawlem itd.

Willie Onden



15 letnia Holenderka ustanowiła pływacki rekord światowy na 200 yardów — w 2 min. 14,2 sek.

Aby jednak pływanie i kąpiel dały pożądane wyniki, należy przestrzegać pewnych zasad higjenicznych. Kąpanie bowiem nie jest dla naszego organizmu rzeczą obojętną. Przeciwnie, powoduje ono pewną stratę sił. O ile kąpiemy się niedługo, organizm nasz otrzymuje nowy bodziec do nabycia większej wytrwałości, mocy i zdrowia. Zbyt długie przebywanie w wodzie wywołuje silne objawy zmęczenia oraz bóle głowy. O ile nadużywamy kąpieli, to w krótkim czasie mogą się rozwinąć niedomagania, które nierzadko z człowieka zdrowego mogą uczynić inwalidę (małokrwistość, ogólne osłabienie, rozszerzenie klap sercowych itd.)

Chorzy na płuca, choćby tylko mieli lekki katar szczytów, muszą być bardzo ostrożni, także cierpiący na jakiekolwiek kurcze, skarżący się na bardzo rozwiniętą niedokrwistość, choroby uszu i nosa. Również szkodliwe są zimne kąpiele dla chorych na reumatyzm i zapalenie nerwów, niemniej dla ludzi chorych na serce lub o przetłuszczonem sercu. Nie należy się też kąpać po ciężkiej pracy fizycznej, gdyż z powodu wyczerpania można się łatwo narazić na utonięcie. Dzieci nie należy zbyt wcześnie uczyć pływania, w żadnym razie nie

Amerykanin Jerzy Kojac,



zwycięzca w zawodach olimpijskich, ustanowił nowe rekordy światowe w pływaniu na plecach na przestrzeni 400 m. i 500 m.

przed skończeniem 6 roku życia. Lekcja pływania nie powinna trwać dłużej niż do 10 min. Nie powinny też dzieci kąpać się częściej niż raz na dzień. Dla dzieci i kobiet delikatnych lub osób bladych i chudych lepsza jest woda cieplejsza i nie pozostawać w niej zbyt długo.

Kąpać się można 2 razy dziennie, niekiedy tylko w drodze wyjątku — 3 razy. Czas przebywania w ciepłej wodzie nie powinien przewyższać 10 — 15 minut, w zimnej 5 — 6 min. Tylko w środku lata, o ile pływak regularnie się trenował i dobrze się do wody przyzwyczaił, może on przedłużyć czas przebywania w wodzie ciepłej do 30, względnie 12 min. w zimnej. Kto nie potrafi pływać, tem energiczniej winien utrzymywać w ruchu ręce i nogi i nie zostawać zbyt długo w wodzie.

Nie należy kąpać się wcześniej, jak 1 i pół do 2 godzin po każdorazowym posiłku, z drugiej strony nie należy iść do kąpieli na czczo. Nie wolno również dużo pić przed kąpielą. O ile powietrze jest chłodne, należy przed wejściem do wody trochę rozgrzać się, wykonywując ruchy gimnastyczne; potem, przeczekawszy 2—3 min., by oddech i serce się uspokoiły, można wejść do wody. O ile ktoś spocony chce się kąpać, nie powinien czekać aż obeschnie, ale nie należy też przytem wskakiwać do wody. Wbrew rozpowszechnionym przesądom pot wcale nie jest przeszkodą do kąpania się (u zdrowych). Nie należy również zapomnieć, że można się kąpać w ciągu pół godziny, ale nie wolno w tym czasie kilkakrotnie wchodzić do wody i z niej wychodzić. Nie każdemu zapewne jest wiadome, że o ile kilka razy wejdziemy do wody i znów wyjdziemy, możemy podczas jednej takiej kąpieli stracić na wadze kilka funtów. Nie wolno wyjść z wody, aby się „ogrzać“ na słońcu, z tem, żeby po 3 min. znów w wodzie się zanurzyć. Wogóle nie należy pozostawać w wodzie, skoro tylko odczujemy pierwsze dreszcze — zimna. Pierwszy dreszcz jest jakby sygnałem do natychmiastowego ubierania się, w przeciwnym razie łatwo możemy narazić się na przykre następstwa. Wyszedłszy z kąpieli należy wytrzeć się, a przy ciepłej pogodzie wygrzać skórę na słońcu. Dobrze robi półgodzinna przechadzka, aby ciało powróciło do normalnej temperatury.

A teraz kilka słów o częstym bolesnym skurczu łydek. Przyczyną bywa zwykle przypadkowy lub zbyt silny ruch nogi, niekiedy zmęczenie. Skłonni do skurczów powinni podczas pływania trzymać się blisko brzegu lub łodzi, unikać przemęczenia. Wiele nieszczęśliwych wypadków, spowodowanych nagłym skurczem mięśni podczas pływania dałoby się uniknąć, gdyby pływacy nie tracili głowę. Wystarczy położyć się na plecy i utrzymywać się na wodzie, wykonywując lekkie ruchy rękami i zdrową nogą, skurcz po krótkim czasie najczęściej mija sam. Wielu doświadczonych pływaków daje następującą radę: W czasie nagłego skurczu łydki należy rozczapierzyć możliwie najszerzej palce obu rąk. Podobno wówczas skurcz ustaje możliwie przez skoordynowany ruch odpowiednich grup muskułów. W każdym razie powinno się odrazu skierować ku brzegowi, bowiem skurcz bardzo łatwo może powtórzyć się. Dla usunięcia skurczu pomaga energiczny masaż muskułów łydek, jak również kilkakrotne podniesienie stopy w stawie.

Słońce chce zaprząc do pracy.

Jeden z uczonych amerykańskich pracuje obecnie nad skonstruowaniem motoru, który ma być popędzany siłą słoneczną. Eksperyment ten uda się w całości, jeżeli motory takie okażą się praktyczne. Uczony ten udoskonalił już i opatentował instrument, chwytający promienie cieplikowe słońca i przetwarzający je w energję popędową. Wymyśliwszy sposób zdobywania siły popędowej z powietrza, zabrał się on do skonstruowania motoru, który mógłby być pędzony tą siłą.

W krainie słońca.



Panie w Durbanie, nad wybrzeżem Południowej Afryki, podczas wyścigów na plaży na oryginalnych rykszach (powozach), ciągnionych przez fantastycznie przystrojonych tubylców.

Jak ratować tonącego lub zatoniętego?

Kąpiel jest „rozrywką” bardzo niebezpieczną — o czem świadczą liczne wypadki nieszczęść. Największa ich ilość spowodowana jest przez nieostrożność i lekkomyślność.

Jak przystępować do zabiegów ratowniczych?

Zbyt gwałtownem postępowaniem przy ratowaniu topielców można sprawie zaszkodzić.

Nieoględne targanie topielcem i zupełnie niepotrzebne przewieszanie go na kolanie z następowym uciskiem na brzuch powoduje nazbyt często śmiertelne w skutkach rozerwanie śledziony i wątroby, co czyni wyniki odratowania topielca zupełnie bezcelowemi. Gdy przystępuje się do ratowania życia utopionemu, posłać naprzód po lekarza, potem zwracać uwagę na kolor skóry. Jeśli jest siny, wtedy prawie zgóry można się liczyć z tem, że wszelkie zabiegi okażą się bezowocne. Jeśli zaś skóra jest blada, można mieć nadzieję, że uda się topielca odratować.

Po stwierdzeniu koloru skóry należy zabrać się do przywrócenia przytomności utopionemu: 1. utraconego ciepła, 2. zahamowanej akcji serca i 3. oddychania, a nie troszczyć się zupełnie o mechaniczne wyciskanie wody z płuc. W płucach człowieka zmieścić się bowiem może 8 litrów wody. Doświadczenia poważnych lekarzy wykazały, że z tych 8 litrów w drodze mechanicznego wyciskania usunąć się da około ćwierć litra. Przy tej zaś manipulacji można utopionego narazić na śmiertelne rozerwanie wątroby i śledziony.

Wszelkie procesy życiowe (między niemi i akcja serca) odbywają się w naszym organiźmie tem pomyślniej, im bardziej temperatura ciała zbliżona jest do 37 stopni C. Tymczasem topielec niedługo po zaprzestaniu oddychania przybiera temperaturę otoczenia, np. wody (15 st. C.), w której leżał lub powietrza, w którem wykonywujemy zabieg ratowania (około 18 st. C.). Musimy zatem z konieczności przywrócić mu temperaturę normalną wszystkiemi możliwemi środkami, n. p. przez usunięcie mokrych spodni kąpielowych, mokrego ubrania, wytarcie ostrożne topielca, niekładzenie na gołą ziemię, a po drugie doprowadzenie ciepła z zewnątrz np. przez owinięcie w ciepłe koce, rozpalenie w pobliżu ogniska, przeniesienie do chaty, masaż, położenie na słońcu itd. Zabiegi te zawsze się opłacają. Dopiero wówczas zabierać się do pobudzenia serca i przywrócenia oddychania. Kładziemy topielca na gładkiej powierzchni, głową nieco niżej, oczyszczamy palcem jamę ustną, nos i gardło z piasku i szlamu, wyjmujemy i przytwierdzamy (przy otwartych ustach) język, skłaniamy głowę w bok i wykonujemy sztuczne oddychanie przez rytmiczną gimnastykę rąk i nacisk na piersi, robiąc około 25 oddechów na minutę. Po minucie przerwamy oddychania na 10 do 20 sekund i w tym czasie pobudzamy serce naprzemian jednym z następujących środków:

a) pocieranie podeszw u stóp jakimś przedmiotem chropowatym np. wiechciem siana lub słomy, skarpetką wełnianą lub szczotką;
b) masażem serca: płaską dłonią uderzamy lekko klatkę piersiową w okolicy serca z szybkością mniejwięcej 3 razy na sekundę;
c) masażem kończyn: nacieramy kończyny (po natłuszczeniu ręki) w kierunku dośrodkowym.

Po zastosowaniu jednego z wyżej podanych środków wykonywujemy znowu sztuczne oddychanie itd. W międzyczasie zdąży zwykle przyjść lekarz, którego zawsze natychmiast należy wezwać (zdarza się niestety bardzo często, że lekarza woła się dopiero wtedy, gdy nieumiejętnemi zabiegami straciliśmy najlepszą okazję do ratowania.) Lekarz poprze nasze zabiegi zastrzykami, silnie pobudzającemi akcję serca i oddychanie. W razie niemożności sprowadzenia do topielca lekarza, należy tak długo zabiegi stosować, póki skóra jest blada, wzgl. topielec zacznie oddychać. Jeśli może już połykać wlewać ciepły napój (kawę, herbatę, wódkę) łyżeczką. Gdy skóra zacznie sinieć, to dalsze ratowanie jest już bezcelowe.

Nie od rzeczy będzie podać kilka rad dla skaczących do wody w celu ratowania topiących się.

Jeśli ktoś tonie w rzece, nie powinno się płynąć za nim, lecz, bieżąc po brzegu, wyprzedzić go, a potem dopiero podpłynąć. Zanim wskoczy się do wody za tonącym winno się zrzucić wierzchnią odzież i trzewiki oraz rozwiązać tasiemki odzieży spodniej.

Tonący o ile nie stracił jeszcze przytomności chwyta całą siłą ratującego i stara się podnosić swoją głowę jak najwyżej. W ten sposób tonący pogrąża w wodę ratującego, wtedy obydwaj toną. Chcąc wyratować tonącego należy do niego podpłynąć ostrożnie z boku, nie z przodu, nie pozwolić mu na uchwycenie się, lecz jedną ręką z tyłu objąć go za klatkę piersiową. Jeżeli nie można inaczej, to wprost uderzeniem pięści należy go od siebie odsunąć i uchwycić najlepiej za włosy lub też ubranie, czy też ramię tak, aby leżał nawznak w wodzie; w takiej pozycji ciało człowieka utrzymuje się najłatwiej na powierzchni wody, ratujący zaś płynąc, przy pomocy drugiej ręki i nóg, może łatwiej dopłynąć do płytszego miejsca, ewentualnie do brzegu.

Zadanie konikowe.

uł. Harcerz.

two	ma	ra	na	ta	je	na	jak
prze	knia	o	dzie	bia	niej	cno	ście
tka	rzy	li	mo	się	na	na	na
su	na	aż	we	Po	wym	go	stra
ła	Do	rym	po	ście	zło	przy	pa
tka	la	se	la	sta	ni	sio	dą
bra	sta	niej	zło	le	wro	cą	ję
po	tem	Wo	re	od	cie	ja	ta

Rozwiązanie zagadki przysłowiowej z nr. 13.

Mądry Polak po szkodzie.

nadesłali: Balladyna, Stały Czytelnik, Zawisza Czarny.

Rozwiązanie metogramu z nr. 13.

1. Grad
2. Amor
3. Zera
4. Etan
5. Tren
6. Arak

nadesłali: A. B. z R. Balladyna, Echo z za gór, Gorliwa Czytelniczka, Liljana, Myśliwy z nad Drwęcy, Nastusia P., Ryś z Lubawy, Stały Czytelnik, Szaradzista.